

彦根中央 リハビリぽすと

平成29年 7 月 号

〒522-0054 彦根市西今町 923-1

Tel 0749-22-7005 Fax 21-3981

<http://www.hikone-rehacl.com/>

受付から

七夕

忘れがちなのは七夕ってそもそも笹に短冊を付けてお願いをする日というイメージがついている日ですが、七夕のお祝いの始まりは子どもの成長を願う「節句」の一つです。そう子どもが生まれてからお祝いをする桃の節句や端午の節句などと同じ行事なのです。

現代では、お願い事に〇〇が欲しいなどのお願い事かいている短冊を見かけることがありますが、お願い事には、習い事の上達や発展などを願うことが始まりでした。

現在では新暦の7月7日に行われる夏の行事として定着していますが、旧暦の頃は8月に行われる行事でした。その頃は秋の行事として知られており、日本国内で古くから行われる七夕祭りも旧暦に合わせて行われるものや現在の七夕の日から一ヶ月遅れで行われる「月遅れの行事」として行われるものまであります。

健康コラム

7月と体調管理

気分の不快感

梅雨の時期は気分がすぐれなかったり、理由もなくイライラする人が増えるようです。人が快適だと感じる湿度は、一般的に夏は50~60%冬は40~50%程だと考えられています。ところが梅雨の季節、湿度は80%以上になると言われています。つまり快適湿度の20%も高くなってしまいます。不快指数が上昇する上に、すっきりしない天気や長雨のせいで外出などの行動が制限されるのもストレスを感じる原因にもなります。

また、梅雨の時期の憂うつな気分の原因は高い湿度だけではありません。梅雨の高温多湿な環境は、ハウスダストの原因となるダニやカビの繁殖には好条件。ハウスダストはプラスイオンの発生を促進するとされており、これが憂うつやイライラなどの気分の不快感を招いてしまうのです。

梅雨の体調不良対策

体のだるさや疲れ、食欲不振、下痢、頭痛、風邪…。梅雨の時期、変化の激しい気温などが原因となって度々見られる体調不良。これらの症状を避けるためにも、梅雨の時期は特に体調管理を心がけたいものです。そのためにも食事や睡眠などを見直し、正しい生活習慣を意識することが大切になります。

診察医のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前	吉田	山崎	吉田	×	吉田	松井
午後	吉田	山崎	×	×	吉田	松井

午前診察 9:00~12:00 休診日：日曜・祭日

午後診察 4:30~ 6:30

ご連絡

毎月一度は、保険証を提出して頂き、確認をお願いします。

7月は健康保険証の切り換え時期でもありますので、特にお願いします。

